



Утверждаю:

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет
2022 г.

Согласовано:

А.В. Витторедская к.и.



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным	140/7	5,02	3,97	31,15	183,17	0,06	197
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,45	2,7	2,1	34,5	2,28	43
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	0	86
	Фрикассе из мяса кур	60/40	17,91	20,06	3,74	269,14	0	
	Гороховое пюре	120/5	11,76	4,08	26,52	192	0	156

	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Ларникай»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0	26,12	104,58	0	356
	Кондитерское изделие	40	1,46	7,2	13,6	91,2	0	
ужин:	Кулеш из пшённой крупы	180	6,36	7,44	16,56	157,2	0,96	72
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
Итого за 1 день			71,44	89,69	299,68	1951,64	4,31	
День 2								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,14	9,87	35,6	264	0,51	169
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262
	Бутерброд с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0	
	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,74	4	12,4	94,67	5,36	50
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	70	11,34	7,98	9,66	156,8	0	79
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100/5	1,6	4,2	17,8	116,2	0	164

	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0	26,12	104,58	0	356
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
подлинк:	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	72	273
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	0
	Треугольник с картофелем	100	13	12,74	31,46	293,8	0	237
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	1,01	260
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	Итого за 2 день		62,63	60,02	327,83	2101,98	138,87	
					День 3			
завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,27	8,14	33,47	232	0,06	184
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	9,07	8,8	24,8	221,47	26,67	49
	Плов перловый с мясом	180	7	6,5	6,36	205	0	161
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	

ПОЛДНИК:	Йогурт питьевой	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,94		
УЖИН:	Вагрушка с творогом	100	5,79	8,66	37,01	249	0		410
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0		258
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	38,76		
		Итого за 3 день		60,86	86,57	292,25	1989,04	68,66	
День 4									
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8	36,54	241,34	0,54		182
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72		264
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	3	10,75	18,25	182,5	0		1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0		
ОБЕД:	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	3,09		44
	Суп лапша на курином бульоне с макаронными изделиями	180	2,04	3,12	9,48	74,7	0,44		62
	Биточки куриные в сметанном соусе	60/20	9	13	9,12	188,4	0,024		125
	Картофельное пюре	150	3	4,6	20,13	135,25	10,43		133
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29		268
	Хлеб ржанопшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0		
ПОЛДНИК:	Кефир	180	4,9	5,04	12	115,2	0,51		
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0		
УЖИН:	Рыба, запечённая в омлете	170	47,04	32,59	8,79	518,5	2,02		76
	Фрукты	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0		258

	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	Итого за 4 день	106,6	124,15	371,03	2731,36	77,42		
	День 5							
завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	8,2	26,1	205,1	0,8	74
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	1,3	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	6,45	51	0	31
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	64
	Плов из птицы	180	19,92	20,76	30,48	391,2	1,17	106
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	14,6	56,4	1,44	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Молоко кипяченое	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,84	256
ужин:	Душмаки с творогом	100	15,74	12,14	28,8	289,34	0,14	243
	Чай с сахаром с молоком	180	1,31	1,32	7,44	45,6	0,23	259
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	Итого за 5 день	71,52	64,19	271,2	1946,06	71,47		
	2 неделя							
	День 1							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,47	8	36,54	241,34	0	182
	Чай с сахаром	180/15	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	

обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,81	1,53	0,78	20,1	1,8	20	
	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,74	4	10,94	88	8,4	53	
	Котлета рубленая из птицы	70	10,48	10,79	10,88	183,16	0,46	322	
	Макароны отварные с маслом сливочным	140/7	5,02	3,97	31,15	183,17	0	197	
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	14,6	56,4	1,44	269	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0		
полдник:	Молоко кипяченое	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,84	256	
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0		
ужин:	Омлет натуральный	140/5	12,37	18,2	2,1	221,67	0,03	203	
	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	72	273	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0		
		Итого за 1 день		68,19	58,63	330,7	2119,37	84,97	
День 2									
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,07	7,6	36,8	245,34	0,5	171	
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262	
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103,5	1,3		
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0		
обед	Икра свекольная	60	1	4,3	5,2	63	1,55	45	

	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,6	2,4	11,6	74,67	5,28	58
	Цыплята отварные порционные	70	16,1	13,58	0,28	187,6	0,62	122
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	11,76	4,08	26,52	192	0	156
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано- пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Кефир	180	4,9	5,04	12	115,2	0,51	
	Кондитерское изделие	25	4,8	1,5	71,1	325	112,5	
ужин:	Сырники	80	14,88	10,13	8,61	185,6	0	245
	Чай с молоком	180	1,32	1,32	7,44	45,6	0,23	259
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
Итого за 2 день			84,98	59,29	342,05	2445,15	181,84	
День 3								
завтрак:	Каша гречневая молочная со сл. маслом	200/5	8,16	8,04	33,36	240	0,46	170
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Бутерброд с маслом	50/7	3	10,75	18,25	182,5	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,75	4,35	4,8	63	0	24
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/к б-не	200/10	9,07	9,34	33,87	262,94	20	52

	Картофель тушеный с мясом кур	150	6,58	4,42	12,74	133,17	0	109	
	Компот из свежих фруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	269	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0		
	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	72	273	
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	18,41	8,95	3,64	168,53	1,87	75	
	Каша перловая с маслом сливочным	150	4,61	3,6	31,71	180	8,49	161	
	Чай с сахаром и лимоном	180/5/7	0,12	0,04	5,64	22,8	1,01	260	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	0	
	Итого за 3 день		72,69	90,21	304,77	2042,56	104,84		
	День 4								
	завтрак: Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,8	35,2	249,34	0,54	181	
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262	
	Бутерброд с маслом	50/7	3	10,75	18,25	182,5	0	1	
	2 завтрак: Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0		
	обед: Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,45	2,7	2,1	34,5	2,28	43	
	Суп "Свекольник" со сметаной	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	64	

	Вак Беляш	150	17,1	16,8	35,7	158,31	4,18	238
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржанопшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Йогурт питьевой	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,94	
ужин:	Запеканка из творога с повидлом	130/20	23,73	17,12	29,9	396,42	0,47	207
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
Итого за 4 день		74,5	71,26	255,54	1774,64	14,89		
День 5								
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4	7,87	23,47	187	0,55	177
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Бутерброд с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2	15,007	89,34	5,28	55
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,4	9,6	23,2	232,21	9,58	319
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржанопшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Кисель	180	1,22	0	26,12	104,58	0	356
ужин:	Терфегли рыбные в томат соусе	110/30	17	14	19,36	280,13	4,16	81

Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	0
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
Итого за 5 дней		60,02	89,08	272,24	1850,38	21,71	
Итого за весь период		738,01	796,87	3090,49	21118,32	842,51	
Среднее значение за период		73,8	79,68	309,04	211,18	84,25	

При составлении меню использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных учреждениях, под редакцией ИГП Поляковский Ю. И. 2011-340 стр., г. Уфа: